رجيم التمر و اللبن: أنقص ٣- ٤ كيلو في الأسبوع!

- ينقص الرجيم من ٣ إلى ٤ كيلو في الأسبوع.
- التمر يحتوي على السكريات و الدهون و الحديد و بعض الفيتامينات.
- يحتوي اللبن على مجموعة من المعادن و الفيتامينات المهمة.

هل لديك مناسبة قريبة تريدين أن تظهري فيها رشيقة و جميلة القوام؟ أحيانا نحتاج إلى رجيم يفقدنا بعض الكيلو غرامات سريعا و هنا نقدم لك رجيم قوي ، سهل و فعال في إنقاص الوزن، مدته لا تتعدى الأسبوع و يعتمد أساسا على التمر و اللبن و يتخلص من الوزن الزائد سريعا.
نظام الرجيم يعتمد على تناول ٢١ تمرة في اليوم و ٣ أكواب من اللبن الحليب أو اللبن الرائب أو الزبادي بالطريقة التالية:

- الإفطار: 7 تمرات مع كوب من اللبن/الحليب/الزبادي.
- الغداء: 7 تمرات مع كوب من اللبن/الحليب/الزبادي.
- العشاء: 7 تمرات مع كوب من اللبن/الحليب/الزبادي.

نظام الرجيم يعتمد على تناول ٢١ تمرة في اليوم و ٣ أكواب من اللبن الحليب أو اللبن الرائب أو الزبادي بالطريقة التالية:

- الإفطار: 7 تمرات مع كوب من اللبن/الحليب/الزبادي.
- الغداء: 7 تمرات مع كوب من اللبن/الحليب/الزبادي.
- العشاء: 7 تمرات مع كوب من اللبن/الحليب/الزبادي.

- الإفطار: ٥ تمرات مع ٢/٣ كوب من الحليب/ اللبن/ الزبادي
- وجبة خفيفة: ٣ تمرات مع ٢/٣ كوب من الحليب/ اللبن/ الزبادي
- الغداء: ٥ تمرات مع ٢/٣ كوب من الحليب/ اللبن/ الزبادي
- وجبة خفيفة: ٣ تمرات مع ٢/٣ كوب من الحليب/ اللبن/ الزبادي
- العشاء: ٥ تمرات مع ٢/٣ كوب من الحليب/ اللبن/ الزبادي

شروط الرجيم:

يجب شرب من ٢ الي ٣ ليتر من الماء يوميا.

- يمكن تناول الشاي و القهوة و الأعشاب و لكن بدون سكر.

- يمكن اتباع الرجيم ٣ او ٥ او ٧ أيام.
- يمكن تكرار الرجيم على النحو الآتي: أسبوع رجيم التمر و الحليب ثم أسبوع رجيم متنوع يحتوي على البروتين الحيواني و النشويات و الخضار و الفاكهة، ثم أسبوع رجيم التمر و اللبن و هكذا حتى تصلي إلى الوزن المطلوب.

مشاعر مبعثره